

Asian Cabbage Sauté

*Serves 4
Pot needed*

Ingredients

1 head Napa cabbage, chopped
2 small carrots, grated
1 green pepper, chopped
1 red pepper, chopped
1 white onion, chopped
3 cloves garlic, minced
1 tablespoon sesame oil
2 tablespoons soy sauce (low-sodium)
Pepper to taste
¼ cup water

Directions

1. In a large pot on medium heat, sauté green and red peppers, onion, and garlic in sesame oil until translucent.
2. Add water, cabbage, carrots, soy sauce, and pepper. Cover pot and on low heat, simmer for approximately 20 minutes (until cabbage is still somewhat crunchy – not cooked too soft.) Enjoy!

Nutrition Quick-Fact

Cabbage is a very healthy vegetable, which has been shown to reduce the risk of certain types of cancer. It is also often reasonably priced and it stores well. Did we mention that it is full of fiber too? There are so many great reasons to eat cabbage!

Salteado de repollo Asiático

4 porciones

Se necesita una olla

Ingredientes

- 1 cabeza de repollo Napa, cortado en trozos
- 1 pimiento verde, cortado en trozos
- 1 pimiento rojo, cortado en trozos
- 1 cebolla, cortada en trozos
- 3 dientes ajo, picados
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- 2 cucharadas de salsa de soya (baja en sodio)
- Pimienta al gusto
- ¼ taza de agua

Instrucciones

1. En una olla a fuego medio, saltee el pimiento verde y rojo, la cebolla y el ajo en el aceite de sésamo hasta que estén transparentes.
2. Añada el agua, el repollo, la salsa de soya y la pimienta. Tape la olla y hierva a fuego lento por 20 minutos aproximadamente (el repollo debe estar un poco crujiente - no lo cocine muy suave). ¡Buen provecho!

Información nutricional

El repollo es una verdura muy saludable; se ha mostrado que reduce el riesgo de algunos tipos de cáncer. Usualmente su precio es razonable y se conserva bien. ¿Mencionamos que también está lleno de fibra? ¡Hay muchas buenas razones para comer repollo!